

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 25.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa ar cukgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Maltas cukgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>566</b>	<b>25.45</b>	<b>19.93</b>	<b>70.69</b>	<b>0.760</b>	<b>0.350</b>	<b>7.287</b>	

	<b>otrdiena, 26.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas fileja krējuma glazūrā	60	130	15.189	7.435	0.676	0.24		0.016	10;3;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>508</b>	<b>25.74</b>	<b>19.29</b>	<b>56.08</b>	<b>0.650</b>	<b>0.615</b>	<b>8.608</b>	

	<b>trešdiena, 27.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cukgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>642</b>	<b>26.06</b>	<b>24.60</b>	<b>77.52</b>	<b>1.140</b>	<b>0.120</b>	<b>3.903</b>	

	<b>ceturtdiena, 28.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Cukgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	150	179	7.736	9.406	15.235	0.45		2.794	7.	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.822		1.75		1;3;7	
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>588</b>	<b>13.27</b>	<b>24.04</b>	<b>78.58</b>	<b>0.570</b>	<b>5.750</b>	<b>8.288</b>	

	<b>piektdiena, 29.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa ar cukgaļu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6.922	10.387	2.292	0.211		0.645	1.	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>613</b>	<b>26.91</b>	<b>23.79</b>	<b>72.80</b>	<b>0.751</b>	<b>0</b>	<b>7.135</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cukgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cukgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>742</b>	<b>32.11</b>	<b>24.73</b>	<b>96.70</b>	<b>0.960</b>	<b>0.400</b>	<b>9.900</b>	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas fileja krējuma glazūrā	70	152	17.72	8.674	0.789	0.28		0.019	10;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>34.22</b>	<b>26.26</b>	<b>88.35</b>	<b>0.835</b>	<b>0.820</b>	<b>12.949</b>	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cukgaļas strogonovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27		0.147	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>33.84</b>	<b>32.86</b>	<b>99.67</b>	<b>1.510</b>	<b>0.160</b>	<b>4.778</b>	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cukgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12.892	15.676	25.392	0.75		4.656	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.822		1.75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
<b>kopā:</b>		<b>792</b>	<b>20.53</b>	<b>31.24</b>	<b>105.28</b>	<b>0.910</b>	<b>6.750</b>	<b>11.929</b>	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cukgaļu	200	170	9.846	7.794	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9.889	14.839	3.274	0.302		0.922	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>786</b>	<b>33.89</b>	<b>31.93</b>	<b>90.92</b>	<b>1.022</b>	<b>0</b>	<b>9.209</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa ar cukgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25			2.648	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltas cukgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48			0.654	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25			2.64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>850</b>	<b>36.82</b>	<b>27.72</b>	<b>112.01</b>	<b>1.140</b>	<b>0.400</b>	<b>11.067</b>	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3.611	4.399	11.348	0.25	0.825		3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas fileja krējuma glazūrā	70	152	17.72	8.674	0.789	0.28			0.019	10;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075			0.053	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2		1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>809</b>	<b>36.36</b>	<b>28.16</b>	<b>99.35</b>	<b>0.955</b>	<b>1.025</b>	<b>15.069</b>	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11.359	10.87	18.607	0.25			1.571	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cukgaļas strogonovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27			0.147	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8				1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16		2.114	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>881</b>	<b>36.11</b>	<b>35.04</b>	<b>103.39</b>	<b>1.560</b>	<b>0.160</b>	<b>5.092</b>	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cukgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9			5.588	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16			1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	214	2.635	14.148	20.187			2.1		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>887</b>	<b>23.55</b>	<b>36.73</b>	<b>113.72</b>	<b>1.060</b>	<b>7.100</b>	<b>12.861</b>	

	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Šķelto zirņu zupa ar cukgaļu	200	170	9.846	7.794	14.942	0.2			5.435	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9.889	14.839	3.274	0.302			0.922	1.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32			0.828	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>843</b>	<b>35.02</b>	<b>32.03</b>	<b>103.74</b>	<b>1.072</b>	<b>0</b>	<b>9.440</b>	